

ويرجع ذلك جزئياً إلى قدرته على المساعدة في خفض مستويات الكوليسترول المرتفعة. (11) في دراسة أجريت عام 2004 ، تم وضع 28 رجلاً لديهم مستويات عالية من الكوليسترول على نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من الشعير ،